Verduras de hoja verde ¨pueden reducir el riesgo de diabetes¨

Una investigación del Reino Unido muestra que una dieta rica en verduras de hoja verde puede reducir el riesgo de padecer diabetes.

Tras un análisis de seis investigaciones relacionado con el consumo de fruta y verdura, se descubrió que solo las comidas que incluyen espinacas y repollo tienen un efecto positivo considerable.

Según informa el British Medical Journal (BMJ), una ración y media al día reduce el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en un 14%.

Pero los expertos animan a la gente a que se propongan tomar cinco porciones de fruta y verdura al día.

Los investigadores de la Universidad de Leicester revisaron los datos de los experimentos de los 220.000 adultos que participaron.

Descubrieron que comer más fruta y verdura en general no solo estaba intensamente ligado a la reducción de las posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2 sino que también ¨había una tendencia general hacia esa dirección¨.

Pero en lo que se refiere a las verduras de hoja verde, en las cuales, según los expertos están incluidas también el brócoli y la coliflor, la reducción del riesgo fue considerable.

El equipo calculó que una porción diaria de 106 gr reducía el riesgo de diabetes en un 14%- una ¨porción¨ en el Reino Unido está establecida en 80 gr.

No está clara la razón por la cual las verduras de hoja verde pueden tener un efecto protector, pero uno de los motivos puede consistir en el alto contenido de antioxidantes, tales como la vitamina C; otra teoría es que contienen altos niveles de magnesio.

La Catedrática Melanie Davies, que dirige la investigación, catedrática de medicina diabética en la Universidad de Leicester, dijo que la idea de comer cinco porciones de fruta y verdura al día sigue siendo un tema importante.

Pero añadió: ¨A la gente le gusta que las recomendaciones sobre la salud sean muy concretas.¨